

RECEITAS



Alimentação
Biológica
Alimentação
Saudável

Receita desenvolvida por:



www.somnistudio.pt

1

Ingredientes

- 500 g de Amendoins
- 2 colheres de café de óleo de coco
- 1 vagem de baunilha
- 1 colher de café de mel

Ingredientes Para a tosta

- 1 fatia de pão Miolo Low Carb



Chef **Maria Belmonte**

TOSTA DE MANTEIGA de AMENDOÍM, COCO E BAUNILHA

PREPARAÇÃO DA MANTEIGA

- Triturar os amendoins num robot de cozinha (ou varinha mágica) até conseguir uma textura pastosa
- Adicionar o óleo de coco
- Adicionar o interior (sementes) da vagem de baunilha
- Adicionar o mel
- Misturar a preparação até conseguir uma textura uniforme
- Colocar num frasco para conservar no frigorífico

ELABORAÇÃO DA TOSTA

- Tostar uma fatia de pão Miolo Low Carb
- Barrar com a manteiga de amendoim, coco e baunilha